



メニュー表



2024年07月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 肉味噌ポテト キャロットサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごまドレッシング* きび砂糖	赤魚 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	グリーンピース にんじん きゅうり	327	14.3	5.3	0.6
2日 (火)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 きゅうりのナムル 青りんごゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油 青りんごゼリー	豚肉	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき きゅうり にんじん	394	13.0	11.0	0.9
3日 (水)	ピラフ 照り焼き肉団子 もやしのサラダ わかめスープ	精白米 カレールー 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ* もやし きゅうり	325	12.2	6.5	1.1
4日 (木)	夏野菜カレーライス ブロッコリーと人参のお星さまサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 じゃがいも カレールー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	452	10.6	10.9	1.2
♪たなばたメニュー								
5日 (金)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 野菜入り玉子焼き キャベツのサラダ	精白米 きび砂糖 油 酢	鶏肉 卵	トマトケチャップ* にんじん ほうれん草 キャベツ いんげん	397	17.3	13.7	0.9
8日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	404	14.1	13.0	0.7
9日 (火)	冷やしきつねうどん トンカツ 野菜とツナのサラダ	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨレ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 豚肉 ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー	312	11.4	8.9	1.7
10日 (水)	ふりかけご飯(野菜) 鶏肉の白味噌焼き 人参しりしり きゅうりのおかか和え	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 卵 かつお節	にんじん きゅうり	396	16.2	10.5	0.8
11日 (木) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ラタトゥイユ もやしのごま風味サラダ オレンジ	精白米 片栗粉 三温糖 油 ごまドレッシング* きび砂糖	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ* にんにく なす ピーマン もやし にんじん きゅうり オレンジ	393	13.8	12.1	0.5
12日 (金)	とうもろこしご飯 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとトマトのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢	さば 高野豆腐	とうもろこし にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり トマト	337	15.0	9.3	0.9
♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪								



メニュー表



2024年07月

かおり幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
16日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 彩りサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごまドレッシング	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ	391	14.7	13.1	1.1
17日 (水)	中華飯 青のりポテト オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン オレンジ	420	11.6	9.5	1.1
18日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ	鶏肉 ひじき 味噌	しょうが にんにく にんじん グリーンピース きゅうり 	410	15.0	15.7	0.6
平均					381	13.7	10.7	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。